

Heilende Laute - Qigong zur Stärkung der Organe

mit **Frank Ranz**

<https://online-qigong.at/frank-ranz/ranz.at>



Das Qigong der sechs Laute ist eines der ältesten Übungssysteme und widmet sich der Pflege und Harmonisierung der inneren Organe. Die Übungen verbessern unsere Selbstwahrnehmung, wir lernen die Wechselbeziehung zwischen Körper, Geist, Emotionen und Organ kennen.

Die Organmassagen mit reinigender Atmung, die Bewegungen mit den 6 Tönen für die Harmonisierung von Leber, Herz, Milz, Lungen, Nieren und Dreifachem Erwärmer entspannen, unterstützen den Stressabbau sowie das Lösen von Stagnationen. Unsere Selbstheilungskräfte werden angeregt und wir können frische Kraft aufnehmen.

Das schwungvolle Qigong Gehen führt uns zu mehr Beweglichkeit, einer würdevollen Aufrichtung der Wirbelsäule, Präsenz und Erdung.

Aus Entspannung wächst innere Gelassenheit und Ruhe – aus Ruhe kann wieder neue Lebenskraft geschöpft werden.

Zeit: **Sa. 28. November 2026** von **10.30** bis **17.00 Uhr**

Ort: Bewegungsraum, **Kindergarten Feldstrasse 30**, 4100 Ottensheim

Kosten: **€ 135,-**

Mitbringen: entspannte Kleidung; rutschfeste Socken, verschleißbare Trinkflasche

Anmeldung bis 13. Nov. 26

Mag. Tiberius Binder
Mobil: +43 676 7909550
www.tiberiusbinder.com



Heilende Laute - Qigong zur Stärkung der Organe

mit **Frank Ranz**

<https://online-qigong.at/frank-ranz/ranz.at>



Das Qigong der sechs Laute ist eines der ältesten Übungssysteme und widmet sich der Pflege und Harmonisierung der inneren Organe. Die Übungen verbessern unsere Selbstwahrnehmung, wir lernen die Wechselbeziehung zwischen Körper, Geist, Emotionen und Organ kennen.

Die Organmassagen mit reinigender Atmung, die Bewegungen mit den 6 Tönen für die Harmonisierung von Leber, Herz, Milz, Lungen, Nieren und Dreifachem Erwärmer entspannen, unterstützen den Stressabbau sowie das Lösen von Stagnationen. Unsere Selbstheilungskräfte werden angeregt und wir können frische Kraft aufnehmen.

Das schwungvolle Qigong Gehen führt uns zu mehr Beweglichkeit, einer würdevollen Aufrichtung der Wirbelsäule, Präsenz und Erdung.

Aus Entspannung wächst innere Gelassenheit und Ruhe – aus Ruhe kann wieder neue Lebenskraft geschöpft werden.

Zeit: **Sa. 28. November 2026** von **10.30** bis **17.00 Uhr**

Ort: Bewegungsraum, **Kindergarten Feldstrasse 30**, 4100 Ottensheim

Kosten: **€ 135,-**

Mitbringen: entspannte Kleidung; rutschfeste Socken, verschleißbare Trinkflasche

Anmeldung bis 13. Nov. 26

Mag. Tiberius Binder
Mobil: +43 676 7909550
www.tiberiusbinder.com

